

## **Efekt propioceptivního tréninku pro zlepšení rovnováhy analyzované počítačovou dynamickou Posturografií**

Diplomová práce je založena na provedení experimentální studie. Cílem této experimentální studie je zjistit, jak může jednorázový propioceptivní trénink přispět ke zlepšení posturální stability. Metodou porovnání je počítačová dynamická posturografie na přístroji Neurocom (CPD), protože je považována za validní techniku pro testování static a dynamic stability. Proprioceptivní trénink byl zaměřen na nácvik tzv. „malé nohy“ / „tříbodový postoj“ dle Jandy, následovala statická cvičení zaměřená na stojnou dolní končetinu s otevřenými a zavřenými očima; dále pak dynamická cvičení s přidáním pohybu paží nebo dolní končetiny při současném zachování posturální stability. Vše na základě znalostí získaných během magisterského studia fyzioterapie na FTVS UK.

Charakteristikou účastníka ve výzkumu je věk 20 až 30 let, bez specifické diagnózy. Všech 40 účastníků bylo náhodně rozděleno do 2 skupin po 20. U kontrolní skupiny i experimentální skupiny (intervence propioceptivní cvičení) proběhlo dvakrát testování posturální stability na přístroji Neurocom (CPD) v časovém rozmezí 20 minut. Experimentální skupina měla v čase mezi dvěma měřeními propiocepční trénink s fyzioterapeutem, který trvala asi 15-20 minut. Statistická analýza použila dva vzorky t-testu k vyhodnocení významné p-hodnoty  $<0,05$ .

Výsledkem bylo, Senzomotorická stimulace že intervence propiocepčního tréninku ve srovnání s jednotlivci skupiny bez intervence prokázala účinnost tréninku na některé parametry posturální stability každého jednotlivce. Jednorázový propioceptivní trénink však neprokázal významnou účinnost na posturální stabilitu. Vliv terapeutický propioceptivního tréninku přispívá ke zlepšení vizuálních, propioceptivních a vestibulárních komponentů k udržení Posturální stability.

Klíčová slova: Posturální stabilita, statická, dynamická, senzomotorická stimulace, Neurocom